عدنان الطرشة

لماذا

صلاة الفجر؟!

تقديم معالي الشيخ

صالح بن عبدالعزيز بن محمد آل الشيخ

العبيكان
Obeikan

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الطرشة، عدنان

لماذا صلاة الفجر./ عدنان الطرشة - ط٤ . - الرياض، ١٤٣٠هـ

٧٧ص؛ ١٤ × ٢١سم

ردمك: ٧-٦٤٠-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨

١- صلاة الفجر أ - العنوان

ديوي ٢١١، ٢٥٢ ١٤٣٠/٩٤٠

رقم الإيداع: ١٤٣٠/٩٤٠

ردمك: ٧-٦٤٠-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨

الطبعة الرابعة

١٤٣٠هـ/ ٢٠٠٩م

الناشر: العبيكان Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص.ب ٦٧٦٢٢ الرمــز ١١٥١٧

التوزيع: مكتبة العبيكان Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤ فاكس ٤٥٦٠١٢٩

ص.ب ٦٢٨٠٧ الرمــز ١١٥٩٥


بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، أرفعَ الحمد وأجزلَه، وأحسنَه وأجملَه، وأشهد أن لا إله إلا الله وأشهد أن محمدًا عبد الله ورسوله ﷺ تسليمًا، أما بعد:

فهذه رسالةُ «**لماذا صلاةُ الفجر**» كتبها الأستاذُ عدنان الطرشه، رسالةٌ فيها طِبٌّ ودواء، وفيها توجيهٌ وشفاء، وفيها كشف وملاحقةٌ للحيل النفسية التي رَكَنَ إليها المتكاسلون والغافلون، لاحقت هذه الرسالةُ النافعةُ المتخلفَ عن صلاة الفجر جماعةً -دون عذر- في أحوالِه: فلم تُبْقِ له حجةً، ولم تَدَعْ له عُذْرًا، وأغلقت وأوصدتْ أمامه سُبُلَ الهروبِ عن أداء الواجب الذي فرض الله، وطرقت المتخلفَ بمطارقِ الهدى التي ما طُرِقَ بها أحدٌ -ممن في قلبه حياة- إلا أفاق من رقدته، وانتبه من غفلته.

أسأل اللهَ الكريمَ أن يَنْفَعَ بهذه الرسالةِ من قرأها أو سمعها، وأسأله أن يُضَاعِفَ المثوبةَ لكاتبها وأن يجزيَه خيرًا على ما كتب وعانى، كما أوصي إخواني المؤمنين بالسعي في نشر هذه الرسالةِ

في مساجدهم وبيوتهم عسى أن يَعُمَّ الانتفاعُ بها، واللهُ هو الوليُّ الحميد، وصلى الله على محمد وآله وصحبه وسلم تسليمًا.

وكتب ذلك:
صالح بن عبدالعزيز بن محمد آل الشيخ
غفا الله عنه بمنه وكرمه



المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، وسيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله، صلى الله عليه وآله وسلم تسليمًا.

أما بعد:

ففي شهر رمضان من كل عام يحرص كل إمام مسجد على أن يكرر الموعظة نفسها بخصوص صلاة الفجر مع الجماعة، يدفعه إلى ذلك العدد الكبير من المصلين الذي يشاهده الإمام في صلاة الفجر، وغالبًا ما يردد معظم أئمة المساجد الكلمات والعبارات نفسها مثل: أين هذا العدد في صلاة الفجر في غير شهر رمضان؟! أين هذه الصفوف؟! بئس القوم الذين لا يعرفون الله إلا في رمضان! بئس الذين لا يعبدون الله إلا في رمضان... وعبارات أخرى مشابهة.

في الحقيقة، إن هذا الأمر لا يشغل أئمة المساجد فحسب، بل جميع المصلين ممن يحافظون على صلاة الفجر جماعة في المسجد،



وإنني في الواقع لم أعد مصابًا بالملل والضجر والاستغراب... فحسب، من سلوك الذين يظهرون في بقية الصلوات ويختفون في صلاة الفجر، بل أصبحت مصابًا بالاشمئزاز والحزن والحسرة، إلا إنني أسلي نفسي بقول الله تعالى: ﴿**فَلا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسَرَاتٍ**﴾ وذلك حتى أذهب ما في نفسي وأريح ما في قلبي، خاصة إنهم قد صنفوا أنفسهم بإرادتهم ليكونوا من أهل حديث: «**ليس صلاة أثقل على المنافقين من الفجر والعشاء**» أو على الأقل قد اختاروا التشبه بهم.

وفي هذه الرسالة «**لماذا صلاةُ الفجر**» سأحاول أن أدلي بدلوي فيما يتعلق بصلاة الفجر من خلال تجربتي مع الواقع ومشاهداتي لبعض الناس، أو احتكاكي وتعاملي مع البعض الآخر. وقد قسمت الرسالة إلى ثلاثة أبواب: الباب الأول عن أسباب استثقال صلاة الفجر، والباب الثاني عن الأسباب المعينة على القيام لصلاة الفجر، والباب الثالث عن فضل وفوائد صلاة الفجر. وأرجو من الله عزَّ وجلَّ أن يجعل هذه الرسالة خالصة لوجهه الكريم، وأن ينفع بها المسلمين، وأن يجعلها في ميزان حسناتي يوم الدين، إنه سميع قريب مجيب.

وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه وسلم تسليمًا.

المؤلف

أسباب استثقال صلاة الفجر

هناك أسباب متعددة لاستثقال الصلوات عامة وصلاة الفجر خاصة، ولكن قبل الدخول في ذكر بعض هذه الأسباب، لا بد أولاً من ذكر أمر مهم له علاقة بالوقت وباستثقال الصلاة، ألا وهو نظام الليل والنهار.

نظام الليل والنهار:[1]

قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاساً ﴿١٠﴾ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشاً﴾[2] وقال تعالى:﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِراً﴾[3].

لقد سن الله عزَّ وجلَّ للإنسان نظامًا للعمل والراحة؛ فجعل الليل للنوم والراحة والسكون، وجعل النهار للعمل والكد والنشاط. ولكن أسلوب حياتنا العصرية، ومع وجود الكهرباء وانتشارها، واكتشاف التلفاز وغيره، جعلنا نخل كثيرًا بهذا النظام، ونخالف نظام الطبيعة كما سنه الله تعالى لنا.

---

(١) عدنان الطرشه: الصلاة والرياضة والبدن ٢٥٥.

(٢) سورة عمَّ، الآيتان: ١٠-١١.

(٣) سورة غافر، الآية: ٦١.



فبدلاً من بدء العمل من وقت طلوع الشمس إلى الظهر، أصبح قسم كبير من الناس يبدؤون العمل من بعد طلوع الشمس - بساعتين إلى ثلاث ساعات - إلى العصر، والقسم الآخر يعمل إلى ما بعد العشاء. وبدلاً من ذهاب الإنسان إلى النوم باكرًا في أول الليل -وفيه المنفعة الكبرى- فإنه يعود إلى البيت فيجد ما يشغله ويلهيه إلى ما بعد منتصف الليل وهو التلفاز، الذي يغذونه بالبرامج المتتالية حتى الساعات الأخيرة من الليل...! فإذا أقفله وذهب إلى النوم، لم يبق له من الليل حتى صلاة الفجر إلا ساعتان أو ثلاث لا تكفيه للاستيقاظ نشيطًا، فيبقى نائمًا إلى ما بعد طلوع الشمس وقد فاتته صلاة الفجر وكثير من الفوائد فضلاً عن قيام الليل...!.

مع العلم أن الذي يفوته قيام الليل فقط يصبح خبيث النفس كسلان، كما في حديث رسول الله ﷺ: «**يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم، إذا هو نام، ثلاث عقد...**» الحديث، الذي ورد في قيام الليل. وكذلك الحديث الآخر عن الرجل الذي بال الشيطان في أذنيه فنام ليلة حتى أصبح[1].

فالنوم في آخر الليل إلى ما بعد طلوع الشمس لا يكفي الجسم ليأخذ كفايته من النوم والراحة، فإذا أضفنا إلى هذا النوع من النوم

---

(١) راجع الحديثين في صفحة: ٢٤.

عدم القيام لصلاة الفجر، وفيها يأخذ الجسم حظه من الرياضة، ناهيك عن الأجر، يكون قد أصبح -فعلاً- خبيث النفس كسلان وقد بال الشيطان في أذنيه...!.

ثم هناك بعض المهن في مدينتنا العصرية تفرض الإخلال في نظم (النهار والليل)، وهذا الإخلال يعد من العوامل المهيأة للإصابة بالروماتزم. وهؤلاء يخالفون نظام الطبيعة كما سنه الله الذي خلق الليل للنوم، وخلق النهار للعمل. ففي النهار يصرف الجسم طاقاته ليعوِّض في الليل عما صرفه منها.

والنوم حدث توجهه الأعصاب المستقلة الودية والأعصاب نظير الودية[1]، أي بين قسمي الجهاز العصبي النباتي. فعمال (الوردية) يمكن أن يعوِّدوا أنفسهم على التبادل بين النهار والليل، أي؛ إنهم يحوِّلون ميدان فعالية الأعصاب نظير الودية إلى فسحة أخرى غير فسحته في مدار أربع وعشرين ساعة، الأمر الذي لا يقوى عليه العمال الذين يمدون السهر في ساعات الليل. فالساعات المتأخرة التي يأوي فيها هؤلاء العمال إلى فراشهم للنوم لا تمنحهم نومًا مريحًا، لأن ساعات نومهم هذه تقع في (دور) الأعصاب الودية[2].

(١) الودية: هي الجزء المخصص لاستهلاك الطاقة، ونظير الودية: هي الجزء المخصص بعكس الأول لكبح الصرف - الاستهلاك في الطاقة.
(٢) انظر: أمين رويحة، الروماتزم ٦٤-٦٥.



والدور بين الأعصاب الودية ومضادها الأعصاب نظير الودية يمكن تبادله، ولكن من غير الممكن إطالة أي دور منهما أو تقصيره. ونتيجة الإخلال في هذا النظام تكون دائمًا إخلالاً في التوازن بين قسمي الجهاز العصبي المستقل. فهؤلاء الأشخاص يصرفون من الطاقة أكثر مما يستردون، وهذا ما لا يمكن أن يرضى به الجهاز العصبي المستقل. ويتجلى عدم رضائه بأعراض اضطرابات في جهاز الدورة الدموية، وفي جهاز الهضم، وفي انحطاط عام في القوى والشعور بالتعب وبفقدان النشاط العام[1].

«إن السكون بالليل ضرورة لكل حي. ولا بد من فترة من الظلام تسكن فيه الخلايا الحية وتستكن لتزاول نشاطها في النور. ولا يكفي مجرد النوم لتوفير هذا السكون. بل لا بد من ليل. لا بد من ظلام. فالخلية الحية التي تتعرض لضوء مستمر تصل إلى حد من الإجهاد تتلف معه أنسجتها لأنها لم تتمتع بقسط ضروري لها من السكون»[2].

الأسباب العصرية لاستثقال الصلوات عامة:[3]

قال رسول الله ﷺ: «**ليس صلاة أثقل على المنافقين من الفجر والعشاء، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبواً، لقد هممت أن**

---

(١) المصدر السابق.

(٢) سيد قطب: في ظلال القرآن ٥/٣٠٩٣.

(٣) عدنان الطرشه: الصلاة والرياضة والبدن ٢٧١.



آمر المؤذن فيقيم ثم آمر رجلاً يؤم الناس، ثم آخذ شعلاً من نار فأحرق على من لا يخرج إلى الصلاة بعد»[1].

إلى زمن قريب كان الناس يأوون إلى فراشهم باكرًا بعد تناول الطعام، فلم يكن هناك كهرباء، وبالتالي لم يكن لديهم مذياع (راديو) أو تلفاز يلهيهم... وإذا كان أحد الأسباب التي تجعل المنافقين السابقين يستثقلون صلاة العشاء هو إنها في أول وقت النوم، فإنها لم تعد كذلك عند كثير من الناس...

ففي زمننا الحاضر قلَّ من يتناول طعام العشاء في أول الليل، وقل من يذهب إلى النوم في وقت العشاء، بل هناك من الناس من لا يزال يعمل أو يداوم في وظيفته...! إلا إن منافقي هذا الزمان أصبح لديهم أسباب أخرى تجعلهم يستثقلون الصلوات عامة، وصلاة المغرب والعشاء خاصة، مع بقاء سبب استثقال صلاة الفجر ثابتًا في هذا الزمان كما في ذلك الزمان.

بل إن منافقي هذا الزمان ازداد عددهم وازدادت أسباب استثقالهم للصلاة...! فمن الناس من يستثقل صلاة المغرب أو العشاء لمتابعته أحد البرامج التلفازية...! ومن الناس من يستثقلها لحضوره إحدى المباريات الرياضية...! أو فيلمًا سينمائيًا، أو

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأذان، باب فضل العشاء في الجماعة.

لسماعه الأغاني، أو للعبه الورق مع الرفاق...! إلى آخر ما هنالك من لهو ولعب، قال تعالى: ﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ اشْتَرَوُا الضَّلالَةَ بِالْهُدَىٰ وَالْعَذَابَ بِالْمَغْفِرَةِ﴾(١). وقال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلاَّ قَلِيلاً﴾(٢). وقال رسول الله ﷺ: «**تلك صلاة المنافق يجلس يرقب الشمس حتى إذا كانت بين قرني الشيطان قام فنقرها أربعًا لا يذكر الله فيها إلا قليلاً**»(٣)، وقال ابن مسعود عن صلاة الجماعة: «**ولقد رأيتنا وما يتخلف عنها إلا منافق معلوم النفاق**»(٤). يقول ابن القيم: «فهذه ست صفات في الصلاة من علامات النفاق: الكسل عند القيام إليها، ومراءاة الناس في فعلها، وتأخيرها، ونقرها، وقلة ذكر الله فيها، والتخلف عن جماعتها»(٥).

ومن الناس من يستثقل الصلاة لأجل المال والتجارة، والتكالب على الدنيا وتعميرها على حساب الآخرة، فيبيع آخرته بدنياه، والأسوأ منه ذلك الذي يبيع آخرته بدنيا غيره! قال تعالى: ﴿أُولَئِكَ

---

(١) سورة البقرة، الآية: ١٧٥.

(٢) سورة النساء، الآية: ١٤٢.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب استحباب التبكير بالعصر.

(٤) أخرجه مسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب فضل صلاة الجماعة والتشديد في التخلف عنها.

(٥) ابن القيم: كتاب الصلاة ١٠٢.

الَّذِينَ اشْتَرَوُا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا بِالآخِرَةِ ﴾(1). وهؤلاء لم يعودوا يستثقلونها فحسب، بل نسوها تمامًا، ونسوا الله خالقهم...! والعياذ بالله.

نظام الدوامين للعمل:

وأهل المال والتجارة هؤلاء لم يضروا أنفسهم فحسب، بل أوقعوا الضرر على كثير من المسلمين الذين يعملون لديهم. فما داموا متكالبين على الدنيا فمن مصلحتهم أن يستغلوا كل ما عند المسلم من وقت وجهد دون أن يتيحوا له الفرصة لالتقاط النفس. ولا يهمهم أمره إذا صلى أم لا! ولذلك جعلوا نظام العمل دوامين أو فترتين في اليوم، ولم يأخذوا في اعتبارهم التوقف لأداء الصلاة خلال ساعات العمل.

ولا أدري من أين جاء هذا النظام العجيب للعمل -الواضح منه أنه جعل النهار للعمل فقط- إلا أن يكون قد جاء من عند أناس همهم الدنيا فقط وليس لديهم واجبات نحو خالقهم من صلاة وغيرها؟!.

وهؤلاء يريدون عصر كل ما عند الفرد من وقت وجهد...! حتى إنه في بعض البلدان لديهم نظام التوقف عن العمل لبضع دقائق لكي يقوموا بتدريب العمال أو الموظفين ببعض التمارين الرياضية،

(1) سورة البقرة، الآية: ٨٦.



وذلك من أجل تنشيطهم وبعث القوة فيهم، ثم يعيدوهم إلى العمل مجددًا فيزداد إنتاجهم...! فهم يرون أن الطاقة تخف بعد ساعات من العمل، فيقومون بشحنهم بالطاقة من جديد بواسطة التمارين الرياضية وهكذا كل يوم.

في اعتقادي أن الكفار هم الذين سنوا هذا النظام الغريب للعمل -فهم الذين يظنون بأن الدنيا هي جنتهم الوحيدة وبالتالي ليس لديهم واجبات لتعمير جنة أخرى- فقلدهم العرب والمسلمون! وصدق النبي ﷺ حين قال: **«لتتبعن سنن من كان قبلكم، شبرًا بشبر، وذراعًا بذراع. حتى لو دخلوا جحر ضب تبعتموهم» قلنا: يا رسول الله اليهود والنصارى؟ قال: «فمن»؟**[1].

وهناك فئة من المسلمين -الذين يعملون وفق هذا النظام- مغلوب على أمرهم، فهم يريدون الصلاة ولكن ظروف أعمالهم لا تسمح...! ورؤساؤهم لا يسمحون لهم بالتوقف عن العمل لدقائق معدودة والذهاب إلى الصلاة. فالحريص والجريء منهم تجده يحاول أن يخطف ركعات الفريضة خطفًا في مكان العمل. ومنهم من يجمع الصلوات إلى أن يعود إلى البيت فيقضيها جميعًا. والذي يتجرأ ويخطف نفسه إلى المسجد لدقائق معدودة يؤدي فيها الصلاة فويل له...! فالتوبيخ والتعنيف والتأنيب... إلخ ينتظره عند

(١) أخرجه البخاري في كتاب الاعتصام، باب قول النبي ﷺ **«لتتبعن سنن من كان قبلكم»**.

عـودته! وقـد يكون ذلك -خـاصـة إذا تكرر - سـببًـا في طـرده من العمل...!.

وبالمناسبة، فهناك حادثة -بهـذا الخصوص - وقعت، حيث ذهب الموظف لأداء الصـلاة فـي المسـجـد حين أُذِّن للظهـر، وفـور عـودته اتصل به صـاحب العـمل بواسطة الهـاتف الداخلي وسـأله بنبـرة غـاضـبـة: أين كنت؟! فـقـال الموظف: كنت في الصـلاة! فـقـال له بعصبية: ومن قال لك اذهب فصل؟! وأقفل السماعة في وجهه ولم يتـرك له الفـرصـة ليـجيـبـه بأن الله الذي خلقك وخلقني هو الذي دعاني إلى بيته للصلاة بـ «حيَّ على الصلاة».

قـد يكون دوام العـمل الذي ينتـهي عند العـصـر أو قـبل ذلك، أهون كثيـرًا من نظام العمل على فتـرتين في اليوم، فحالة المسلمين الذين يعـملون بهـذا النظام يرثى لهـا، فـالواحـد منهم لا يكاد يجلس مع أهلـه، فـضــلاً عن عـدم وجـود الوقت لـديه لصلـة رحـمــه وزيارة أقاربه وأصدقائه...

وكثير من الواجبات الدينية والاجتماعية وكذلك الأمور الضرورية للمنزل تفـوته ولا يسـتطيع أداءها أو إنجـازها بسـبب هذا النظام، بل قـد يمرض أحـد أولاده ولا يسـتطيع أن يـأخـذه للطبـيـب إلا إذا طلب إجازة يوم أو نصف يوم، فوقت الاستراحة بين الدوامين، أو بعد انتهاء العمل، هو وقت الاستراحة عند الطبيب أيضًا وغيره من الناس...



والمصلي منهم قد تفوته صلاة العصر مع الجماعة بسبب أنه يكون نائمًا في هذا الوقت ليستريح من الدوام الأول استعدادًا للدوام الثاني! وتفوته صلاة الفجر أيضًا بسبب عودته -المتأخرة في الليل- من الدوام الثاني، إذ إنه وهو يقضي حوائجه العادية في البيت من تناول الطعام وغيره، ينتصف الليل فينام متأخرًا فيستثقل القيام لصلاة الصبح، وهكذا تفوته الصلاة...!.

إن الدنيا أصبحت أكبر هم كثير من المسلمين الذين يستنفدون يومهم بل عمرهم كله في العمل وجمع المال! حتى الدقائق القليلة التي تستغرقها أي صلاة من الصلوات الخمس قد سرقها العمل والمال! ولم يعد هناك أي وقت فارغ لعبادة الله والعمل للآخرة، هذا إذا كانوا يريدونها فعلاً! فهم يستخفون الساعات الكثيرة في جمع البضاعة الفانية، ويستثقلون الدقائق القليلة في جمع البضاعة الخالدة! قال تعالى: ﴿**يَعْلَمُونَ ظَاهِراً مِّنَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ عَنِ الْآخِرَةِ هُمْ غَافِلُونَ**﴾(1).

لماذا صلاة الفجر؟!:

أما لماذا معظم المصلين الذين يصلون معظم الأوقات في المسجد يتخلفون عن صلاة الفجر بالذات؟! فهذا لا بد أن يسبق بيانه توضيح بخصوص ما يراه الإمام من اجتماع الخلق الكثير في

(1) سورة الروم، الآية: ٧.

صلاة المغرب والعشاء، أو حتى في صلاة الفجر في شهر رمضان ثم لا يشهد صلاة الفجر في غير رمضان إلا القليل النادر الذي لا يتعدى الصف الواحد.

أولاً: بخصوص صلاة المغرب والعشاء؛ فإنه يجتمع فيهما ما لا يجتمع في غيرهما وخاصة صلاة الفجر، وهو ما يدعو الإمام إلى الوعظ بالمصلين وقت المغرب أو العشاء وتساؤله عن هذه الجموع، ولماذا لا تشهد صلاة الفجر ويدعوهم لحضورها؛ فالحقيقة أن وجود هذا العدد الكبير في هذين الوقتين سببه في الغالب وجود أناس ليسوا من أهل المسجد أو بالأحرى ليسوا من أهل الحي الذي يوجد به المسجد، خاصة إذا كان المسجد في أحد الأسواق أو قريبًا من مطاعم ومحلات تجارية، فيتكون هؤلاء من:

- زوار وعابري سبيل.
- أصحاب المحلات التجارية.
- عمال وموظفي المحلات التجارية.
- رواد المطاعم والمحلات التجارية.

وغالبًا يكون هؤلاء أكثر عددًا من أهل المسجد أنفسهم، وهذا أحد أهم الأسباب التي تجعل المسجد يحتشد بالمصلين في وقت المغرب والعشاء بالذات لأن معظم هؤلاء يعودون إلى أعمالهم بعد الصلاة، ولولا فضل الله عزَّ وجلَّ، ثم وجود هيئة الأمر بالمعروف



والنهي عن المنكر التي تتابع إغلاق المحلات التجارية في وقت الصلاة حيث لا يكون أمام أصحابها وعمالها وموظفيها وروادها إلا الذهاب إلى المسجد للصلاة، لما كنا سنرى أيضًا هذا العدد الكبير من المصلين في هاتين الفريضتين! هذا مع العلم أن هناك أيضًا عددًا آخر من الناس يتقوقع في ظلمة المحل بعد إطفاء أنواره أو الدخول إلى الملحق الخلفي للمحل في وقت الصلاة.

أما بخصوص اجتماع الخلق الكثير في صلاة الفجر في شهر رمضان على عكس ما يحصل في غيره فحتى هذا له أسبابه الدافعة لحضور هؤلاء صلاة الفجر في رمضان والتي لو لم تكن هذه الأسباب موجودة لما تغير الوضع في رمضان عن غيره من الشهور وألخصها في ثلاثة أسباب:

الأول : فضل شهر رمضان نفسه، حيث يوجد عدد قليل ممن يدفعهم رمضان لحضور صلاة الفجر، وهؤلاء يصنفهم العلماء أو الوعاظ ضمن فرقة «الذين لا يعرفون الله أو لا يعبدونه إلا في رمضان».

الثاني: بركة السحور، فمن بركة السحور أن الذي يتناول سحوره وينتهي قريبًا من أذان الفجر لا يستثقل الذهاب إلى المسجد لصلاة الفجر ما دام مستيقظًا.

الثالث: السهر إلى الفجر، فمن الناس من يسهر إلى صلاة الفجر،

لا من أجل القيام والتهجد أو انتظارٍ لصلاة الفجر، وإنما السهر لأجل السهر بغض النظر عما يفعله في هذا السهر الرمضاني! فيذهب إلى المسجد لصلاة الفجر ما دام مستيقظًا إلى هذا الوقت ثم يعود إلى بيته فينام.

فبسبب هذه الظروف الاستثنائية في شهر رمضان وأخصها السحور والسهر - وليس حبًا بصلاة الفجر - يحتشد المسجد بالمصلين في صلاة الفجر وغالبيتهم ممن يندرج تحت هذين السببين، وليس أدل على ذلك من أنه بمجرد انتهاء هذه الظروف والأسباب الثلاثة - وهذا يحصل في أول يوم من شهر شوال- يختفي جميع هؤلاء وكأنهم كانوا ضيوفًا مؤقتين أو عابري سبيل ثم يعود المسجد إلى حالته السابقة قبل رمضان وإلى عمَّاره الأصليين الدائمين الذين لا يزيدون ولا ينقصون ينظر بعضهم إلى بعض وفي أعينهم سؤال واحد هو: أين اختفى ضيوفنا الرمضانيون؟!.

بل لماذا نذهب بعيدًا، فلنقل إن أحد هذه الأسباب رُفع في ليلة من ليالي رمضان نفسه - مثل أن الشخص لم يسهر، أو لم ينو القيام للسحور لأنه قد تناوله قبل وقته ونام - لما رأينا هذا الشخص في صلاة الفجر، وهذا يحصل ومشاهد ونراه!.

بل لقد تيقنت من ذلك فيما بعد في غير شهر رمضان من أن معظم المصلين في رمضان ما أتى بهم لصلاة الفجر إلا السحور؛ فقد دخلت المسجد في فجر يوم عرفة فرأيت الحركة والحضور فيه على غير المعتاد، ورأيت وجوهًا جديدة كالتي لا نراها إلا في رمضان؛ فتيقنت من أنه لا بد من أن هؤلاء يريدون صيام يوم عرفة فاستيقظوا لتناول السحور، ثم أذَّن المؤذن للصلاة فجاؤوا إليها، وفي يوم عاشوراء أيضًا ازداد يقيني. إذن ما أيقظ هؤلاء إلا ما فيه مصلحة للبطن وهو السحور، فهو وإن كان أمرًا مشروعًا وفيه بركة إلا أن ذلك يدلنا على أنه لولا السحور ما رأينا الناس في المسجد في رمضان مثلما هو الحاصل في غيره. فالناس لا يحرصون ولا يستيقظون لصلاة الفجر في غير شهر رمضان مثلما يحرصون ويستيقظون للسحور في رمضان أو في غيره من الأيام الفاضلة التي يندب للمسلم أن يصومها مثل يوم عرفة أو عاشوراء أو غيرها، ولا يسلم بلد من هذا الواقع المرير.

فيخلص الأمر جميعه إلى أن السبب الأكبر، إن لم يكن الأوحد، الذي يقف خلف استثقال صلاة الفجر هو: حب النوم واستثقال تركه للذهاب إلى المسجد لأداء صلاة الفجر، خاصة في أيام البرد والشتاء حيث سيضطر إلى ترك الفراش الدافئ والتوضأ بالماء والمشي في الهواء البارد وتحت المطر.

ويزداد أيضًا حب النوم واستثقال صلاة الفجر كلما تأخر في الذهاب إلى النوم من الليل، والتلفاز من أهم الأسباب العصرية في جعله يتأخر في الذهاب إلى النوم لأنه مادة السهر الرئيسة عند معظم الناس.

فإلى جانب المنافقين الذين يستثقلون صلاة الفجر، سواء أسهروا أم لم يسهروا، وسواء أناموا متأخرين أم مبكرين، فإنه لا يخلو الأمر من أن بعض الناس ينوون فعلاً القيام لصلاة الفجر ولكنهم إذا سهروا إلى وقت متأخر وناموا قريبًا من الفجر فإنهم بلا شك سوف يستثقلون صلاة الفجر لأنه لم يمض على نومهم سوى وقت قصير لا يكفي لأجسامهم لكي تأخذ حظها من النوم والراحة، وهذا لا يمنع من وجود بعض الناس القليلين الذين أمدهم الله تعالى بتوفيقه وهدايته فيستيقظون لصلاة الفجر حتى ولو ناموا قبل ساعة واحدة من وقت هذه الصلاة أو حتى من موعد صلاتهم التهجدية في الليل، يقومون من نومهم للصلاة وكأنهم قد ناموا كل الليل وما ذلك إلا لأن الله تبارك وتعالى قد بارك لهم في هذه الساعة.

والحقيقة أن الإنسان يحب أن يقدم ما فيه مصلحته ومنفعته هو على ما عداه، والشيطان هنا يزين له أن في البقاء في النوم مصلحة ومنفعة له، بينما القيام والذهاب إلى المسجد للصلاة فيه



مصلحة لربه! ليس هذا فقط بل إن الشيطان يعقد على رأس الشخص إذا هو نام ثلاث عقد يعده ويمنيه بأن ليله طويل فلينم ويرتاح، وقد نبهنا رسول الله ﷺ إلى ذلك فقال ﷺ: «**يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم، إذا هو نام، ثلاث عقد، يضرب على كل عقدة: عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ، فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ، انحلت عقدة، فإن صلى، انحلت عقدة، فأصبح نشيطًا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان**»(١). بل إن الشيطان يبول في أذنه حتى لا يقوم لصلاة التهجد ولا لصلاة الفجر، فعن ابن مسعود رضي الله عنه، قال: ذُكر عند النبي ﷺ، رجل نام ليلة حتى أصبح! قال: «**ذاك رجل بال الشيطان في أذنيه**» أو قال: «**في أذنه**»(٢).

ولكن ما يزينه الشيطان لهذا الإنسان ليس هو الحقيقة، فليس في بقائه نائمًا مصلحة ومنفعة له يقدمها - حسب ظنه - على مصلحة ربه في الذهاب لصلاة الفجر، بل الحقيقة أن الشيطان قد فوت عليه منفعة عليا في مقابل منفعة دنية، لأن الحقيقة أن كلا الأمرين النوم أو الذهاب لصلاة الفجر هما لمصلحة هذا الإنسان

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب التهجد، باب عقد الشيطان على قافية الرأس إذا لم يصل بالليل.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده.

ومنفعته، فالله غني عن العالمين فضلاً عن هذا الإنسان، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾[1]. وهنا تتضح حقيقة الأمر أن هذا الإنسان قد خسر خسرانًا مبينًا حين قدم مصلحة ومنفعة له عاجلة وفانية وهي النوم على مصلحة ومنفعة له آخرة وباقية وهي العبادة وصلاة الفجر.

بناء على ذلك يترتب على تصرف هذا الإنسان واستثقاله صلاة الفجر أنه قد أشهد الله تعالى على نفسه، ثم أشهد المصلين من أهل الفجر على أنه من المنافقين الذين عناهم الرسول ﷺ في حديثه عن الذين يستثقلون صلاة الفجر والعشاء. وإذا كان هذا الحديث قد بيَّن أن المنافق هو الذي يستثقل صلاة الفجر، فيفهم منه أيضًا أن الصادق لا يستثقلها، أي أن هناك شبهين: شبه بالصادقين وشبه بالمنافقين. فإذا كان هذا الإنسان قد صنف نفسه بنفسه ووضع نفسه في مشابهة المنافقين الذين يستثقلون صلاة الفجر فلا تذهب نفسك عليه حسرات أيها المحافظ على صلاة الفجر إذا كنت لا تراه أبدًا أو غالبًا في المسجد.

فقد كان الصحابة رضي الله عنهم إذا افتقدوا الرجل في صلاة الفجر اتهموه بالنفاق، وهذا ابن عمر رضي الله عنهما يقول: كنا إذا فقدنا الإنسان في صلاة العشاء الآخرة والصبح أسأنا به

(١) سورة فاطر، الآية: ١٥.



الظن[1]. أي؛ اتهمناه بالنفاق. وهذا ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يقول: «... **ولو أنكم صليتم في بيوتكم كما يصلي هذا المتخلف في بيته لتركتم سنة نبيكم، ولو تركتم سنة نبيكم لضللتم، ولقد رأيتنا وما يتخلف عنها إلا منافق معلوم النفاق**»[2].

فإذا كان المحافظ على صلاة الفجر مع الجماعة ما يوقظه من نومه لأدائها إلا الإخلاص والصدق والجد والنشاط وحب العبادة في هذا الوقت من الفجر، فإن هذا ما أبقاه نائمًا إلا النفاق والكسل والخمول وحب النوم والإعراض عن العبادة في هذا الوقت من الفجر.

فهذا هو حال وشعور كل مسلم محافظ على صلاة الفجر مع الجماعة تجاه كل من يفقده من الناس في صلاة الفجر خاصة من جيرانه وأصدقائه وممن هم من جماعة المسجد الذين يحضرون الصلوات الأخرى وهم عن صلاة الفجر غافلون ونائمون. والحقيقة أن الغيور على هذه الصلاة لا يصاب بالضجر والملل فحسب، بل بحالة اشمئزاز مما يرى من تهاون الناس وتكاسلهم عن صلاة الفجر خاصة إذا سأل بعضهم عن سبب ذلك وسمع أجوبتهم وأعذارهم الواهنة السخيفة السفيهة!.

(١) أخرجه ابن خزيمة في كتاب الإمامة في الصلاة، باب ذكر أثقل الصلاة على المنافقين وتخوف النفاق على تارك شهود العشاء والصبح في الجماعة.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب فضل صلاة الجماعة والتشديد في التخلف عنها.

فهذا يقول بأنه يستخدم ساعة المنبه ولكنه لا يسمعها، لماذا؟ لأنه يضعها في الحمام حتى لا يزعج أولاده بصوتها! فلا أولاده ينزعجون ولا هو يسمع صوتها مثل أولاده. وقد يتساءل الأخ القارئ متعجبًا بأنه هل هناك فعلاً إنسان يفعل ذلك؟! ويظن بأنني أبالغ، ولكن هذه هي الحقيقة، فقد أخبرني إياها أحد الإخوة عندما سألته عن عدم حضوره صلاة الفجر، ولم أعد أذكر إذا كان قد أخبرني عن باب الحمام إذا كان يتركه مفتوحًا أم يغلقه على الساعة حتى لا ينزعج أولاده! مع أنه ليس على الإنسان شيء أن يستيقظ جميع مَن في البيت في هذه الساعة المباركة، وأن يكون البيت كخلية النحل، فالبالغ من الذكور أو من بلغ العاشرة يذهب مع والده إلى المسجد، والإناث يصلين في البيت، والصغار من الذكور والإناث يتدربون على تعود الاستيقاظ لصلاة الفجر.

وذاك يقول بأنه يصلي صلاة الفجر في وقتها، ولكن في البيت لأنه لا يريد الذهاب إلى المسجد لأدائها، لأن ذلك يأخذ منه وقتًا كبيرًا وهو يريد أن يصرفه في استعدادات الذهاب إلى العمل! وعندما تسأله وماذا عن صلاة الفجر في يومي الإجازة في نهاية كل أسبوع حيث لا يوجد (استعدادات) الذهاب إلى العمل ولماذا لا تصليها في المسجد مع الجماعة؟! تراه يسكت ولا يتفوه بأي كلمة. بل هذه هي عادته أيضًا حتى في الإجازات السنوية الطويلة!.



فهذا حال كثير من الناس الذين يقدمون ويؤثرون العمل والمال الفاني على الآخرة والأجر الباقي، كما قال تعالى: ﴿بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿١٦﴾ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾(١)، ويخافون -أو على الأقل- يعملون حساب مدير العمل المخلوق، ولا يعملون حساب خالق السماوات والأرض ومالك يوم الدين، وإن كان هذا يصلي الفجر في بيته في وقتها المشروع فهناك بعض الناس يوقت الساعة على موعد العمل بعد طلوع الشمس ولا يوقتها على موعد صلاة الفجر، أي؛ يتعمد إخراجها عن وقتها! ولك أن تتخيل ماذا ينتظر مثل هذا الإنسان من العقاب بعد أن تعلم أن الله تبارك وتعالى لم يقل في سورة الماعون: فويل للذين لا يصلون. فهؤلاء أمرهم مفروغ منه بل قال تعالى: ﴿فَوَيْلٌ لِّلْمُصَلِّينَ ﴿٤﴾ الَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ﴾(٢). وهذا شأن المنافقين والكسالى، قال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَىٰ﴾(٣).

وآخر يقول بأنه قد رفع القلم عن النائم؛ فلا يطلب من أهله أو أولاده إيقاظه للصلاة، بل ربما يطلب منهم عدم إيقاظه وإزعاجه! ولا أدري إذا كان يفعل ذلك بالنسبة لموعد العمل! بل لا أدري إذا

(١) سورة الأعلى، الآيتان: ١٦-١٧.

(٢) سورة الماعون، الآيتان: ٤-٥.

(٣) سورة النساء، الآية: ١٤٢.

كان يستطيع أن يقول لمدير عمله إذا تكرر منه التأخر عن موعد العمل بأن القلم مرفوع عن النائم! وإن استطاع أن يقول ذلك لمديره مرة فلا أدري إن كان يستطيع أن يقولها له كل يوم على مدار السنة! ولكنني أدري ماذا سيقول له مدير عمله فيما لو قال له بأن القلم قد رفع عن النائم وأنه معذور عن التأخر عن العمل في كل مرة، سيقول له: أنت مطرود، أو في أحسن الأحوال سينهره قائلاً له: ألا يمكنك أن توصي أحدًا من أهل بيتك بأن يوقظك للقدوم إلى العمل في الموعد المحدد؟! ألا يمكنك أن تضع ساعة منبه بجانب رأسك؟! ألا يمكنك أن توصي جارك بأن يوقظك في الساعة الفلانية؟! ألا يمكنك أن توصي أحدًا بأن يوقظك بواسطة الهاتف؟! ألا ...؟! ألا ...؟! ثم يعطيه إنذارًا نهائيًا بعدم التأخر في المستقبل وإلا فمصيره الطرد.

وهذا الذي لديه هذا الفهم إذا استيقظ لصلاة الفجر مرة فقد لا يوقظ زوجته لأنها نائمة ومرفوع عنها القلم، مع أن الله تعالى يقول: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ﴾[1]، فمن واجبه أن يوقظ زوجته لأداء صلاة الفجر، ومن واجب زوجته كذلك أن توقظه، لا بل كما قال رسول الله ﷺ: «**رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى، وأيقظ امرأته، فإن أبت نضح في وجهها الماء، رحم الله امرأة قامت**

(١) سورة المائدة، الآية: ٢.



من الليل فصلت، وأيقظت زوجها، فإن أبى نضحت في وجهه الماء»[1]، فإذا كان ذلك لقيام الليل وهو من التطوع فهو للفريضة آكد.

ألا فليسأل نفسه كل من لا يبالي بموعد صلاة الفجر هل هو يتصرف هكذا تمامًا إذا كان مسافرًا وموعد الطائرة في وقت صلاة الفجر؟! هل ينام دون اتخاذ الاحتياطات اللازمة التي تضمن إيقاظه بالوقت المناسب؟! أم ينام على قاعدة رفع القلم عن النائم وإن فاتته الطائرة؟!.

قد يعتقد الإنسان أن موعد الطائرة إذا فات ضاعت عليه الرحلة في حين إذا فاتته صلاة الفجر قضاها، وهذا غلط ووهم وتزيين من الشيطان، والحقيقة التي يخفيها عنه الشيطان أن الطائرة إذا فاتته فالمجال أمامه مفتوح للحجز على رحلة أخرى، وإن مات قبل ذلك ففوات الطائرة لن يضره شيئًا في آخرته ولن يعاقب على ذلك، في حين لو فاتته صلاة الفجر ومات قبل أن يقضيها، فقد فاتته إلى الأبد ولن يكون باستطاعته قضاؤها، وسيكون عليه في الآخرة إثم تفويتها والتفريط بها، خاصة أن الصلاة هي أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة ويوم العرض على الله تبارك وتعالى، قال رسول الله ﷺ: «**إن أول ما يحاسب به العبد**

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١١٦٠.

يوم القيامة من عمله صلاته، فإن صلحت فقد أفلح وأنجح، وإن فسدت فقد خاب وخسر»[1].

من هنا يتبين أن الحرص على القيام من النوم لصلاة الفجر والمحافظة على موعدها لا يجوز أن يكون بأي حال من الأحوال أقل من الحرص على القيام من النوم لركوب طائرة، بل يجب أن يكون حرصه على الصلاة أشد وأكبر نظرًا للحاصل له بعد الموت من الفرق بين فوات موعد طائرة وفوات موعد مع الله عزَّ وجلَّ وموعد صلاة الفجر.

وقد ضربت المثل بالطائرة -مع أن هناك باستمرار مواعيد أقل منها أهمية يلتزم بها أشد التزام- وذلك لأن موعدها قد يكون من أهم المواعيد التي ليس بيد الشخص تأجيلها، فإذا كانت الحقيقة عن موعد الطائرة ما ذكرت فما دونه من مواعيد أو حاجة من حاجات الدنيا أولى بهذه الحقيقة.

هناك من الناس من يعطي عن نفسه انطباعًا أنه على درجة لا بأس بها من الدين والعلم والنشاط الدعوي مما يتحتم مع هذه الدرجة أن يكون حضوره صلاة الفجر مع الجماعة أمرًا مفروغًا منه وليس هناك أدنى شك فيه، لا بل تظن أنه ممن يقيم الليل،

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٣٣٧.



ولكن للأسف الشديد إذا اطلعت على أحواله عن كثب لم تجده إلا ممن وصفه النبي ﷺ، بأنه جيفة في الليل... فهو لا يصلي حتى الفجر مع الجماعة!.

وقد كان إمام مسجدنا يسألني باستمرار بعد صلاة الفجر عن أحد الأشخاص وأين هو؟! فأجيبه بأنه موجود في بيته. فيقول الإمام: لا ...! يمكن أن يكون مسافرًا. فأجزم له بأنه موجود. فيقول: إذن ربما ذهب إلى مسجد آخر ليصلي الفجر. هذا مع العلم أن هذا المسجد هو مسجد الحي الذي يسكن فيه والأقرب إليه. وأحيانًا أخرى يسألني الإمام عنه والغيظ يبدو على وجهه ويقول: غير معقول...! لابد أن الرجل مسافر أو أنه يصلي في مسجد آخر أو... أو... فأشعر أن الإمام يريد أن يقنع نفسه بأي شيء غير الحقيقة المرة بأن ذلك الرجل لم يأت إلى صلاة الفجر لأنه نائم! فالإمام يعتبر أن هذا الرجل لا يجوز في حقه أن يكون كغيره ممن تكون صلاة الفجر ثقيلة عليهم، ولهذا كان دائمًا يكرر معي هذه المحادثة لعله يسمع مني عذرًا ما يرضيه ويُذهب غيظه عن عدم رؤية هذا الرجل في صلاة الفجر مثل إنه مسافر أو مريض أو ذهب إلى مسجد آخر... إلخ، وهكذا كان المؤذن أيضًا يسألني عنه كما يسألني الإمام عنه.

فمن الناس من يصلي الفجر يوميًا في بيته مثل النسوان اللاتي صلاتهن في بيوتهن خير لهن من الذهاب إلى المساجد للصلاة، لا

بل هناك من يذهب إلى أبعد من ذلك في التشبه بالنسوان فيصلي جميع الصلوات في بيته.

فسلوك مثل هذا الإنسان يدعو للأسى والحزن لا عليه فحسب بل على أولاده أو على من يعد هو قدوة لهم، فما ذنب هؤلاء أن تكون قدوتهم مثل هذا الإنسان الذي سيتعلمون منه طريقته وسلوكه تجاه العبادات والصلوات وصلاة الفجر خاصة؟! نعم ما ذنب أطفال يكون أبوهم من النوع الأكول الكسول النؤم فينشؤوا مقلدين له في عاداته في الأكل والكسل والنوم؟! كما قال الشاعر:

وينشأ ناشئ الفتيان فينا   على ما كان عوده أبوه

هذا مع عدم الأخذ في الاعتبار بالأمور الأخرى المحرمة أو المكروهة التي قد يأتيها ويتعلمها أولاده منه مثل التدخين وغيره، لأننا لم نر كثيرًا من الأباء المدخنين إلا ورأينا من أولادهم وبناتهم من يدخن، وما رأينا كثيرًا من الأمهات المدخنات إلا ورأينا من أولادهن وبناتهن من يدخن، إلا من رحم الله، فهذه الأمور إن وجدت أيضًا فلا شك أن الطامة ستكون أكبر على هؤلاء الأبناء الأبرياء المساكين.

ومن الناس من يستثقل صلاة الفجر بسبب الغسل، فالمتزوج إذا كان عليه غسل قد يستثقل صلاة الفجر بسبب ذلك خاصة في أيام البرد، فيمنعه غسله من القيام والذهاب إلى المسجد لأداء هذه



الفريضة، فيبقى نائمًا إلى ما بعد طلوع الشمس حتى يغتسل ويقضي صلاته.

ومن الناس من يستثقل صلاة الفجر أو غيرها من الصلوات بسبب أنه يضيع أيامه وعمره في البحث إذا كانت صلاة الجماعة واجبة أم سنة مؤكدة أم غير ذلك؟ ويضرب صفحًا عن كل ما جاء في فضل صلاة الجماعة وأجرها وأجر المشي إليها، بل وعن كل ما جاء في تهديد ووعيد من يتخلف عنها!.

فالخلق أنواع وأصناف: فمنهم من يختار الدرجات العلا والأجر الكبير ويعمل لذلك، ومنهم من يختار الدرجات الدنيا والأجر القليل ولا يريد أن يعمل لأكثر من ذلك. فإذا كان النبي ﷺ قد أخبرنا بأن: «**صلاة الجماعة تفضل صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة**»[1]، فهذا قد اختار الدرجة الواحدة وليس لديه رغبة في الدرجات السبع والعشرين الأخرى، وهو ملتزم بذلك كالتزام الآخر بالسبع والعشرين درجة لا يريد أنقص منها.

وإذا كان النبي ﷺ يقول: «**إن أعظم الناس أجرًا في الصلاة أبعدهم إليها ممشىً فأبعدهم**»[2]، فهذا ليس لديه طموح لأن يكون أعظم الناس أجرًا، بل قد اختار بأن يكون أقل الناس أجرًا، وربما

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأذان، باب فضل صلاة الجماعة.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب فضل الصلاة المكتوبة في جماعة.

يظن أن المشي المقصود في الحديث يكون من غرفة النوم إلى المكان الذي يصلي فيه في البيت، فكلما كانت المسافة بين الموضعين أبعد كان أجره أعظم!. ومثل ذلك أيضًا بالنسبة لقول النبي عليه الصلاة والسلام: **«بشِّر المشَّائين في الظُّلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة»**[1]، وقوله ﷺ: **«ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا، ويرفع الدرجات...»** وذكر: **«كثرة الخطا إلى المساجد»**[2]. وقوله ﷺ: **«من تطهر في بيته، ثم مشى إلى بيت من بيوت الله، ليقضي فريضة من فرائض الله، كانت خطوتاه، إحداهما تحطُّ خطيئة، والأخرى ترفع درجة»**[3].

وإذا كان الله عزَّ وجلَّ يقول: ﴿ **وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ** ﴾[4]، تراه يفضل أن يعمل بقول: ﴿ **اقْعُدُوا مَعَ الْقَاعِدِينَ** ﴾[5]، كل ذلك بسبب أنه هو وأمثاله قد ﴿ **رَضُوا بِأَن يَكُونُوا مَعَ الْخَوَالِفِ** ﴾[6]. رضي بأن يكون مع الخوالف النساء يصلي كما يصلين في بيوتهن، وما ذلك إلا بسبب شعبة نفاق خفيت عليه ودليله إضاعة العمر في البحث عن أسانيد شرعية تبرر فعله ضاربًا صفحًا عن كل ما جاء في صلاة

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٥٢٥.
(٢) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب فضل إسباغ الوضوء على المكاره.
(٣) أخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب ثواب المشي إلى الصلاة.
(٤) سورة البقرة، الآية: ٤٣.
(٥) سورة التوبة، الآية: ٤٦.
(٦) سورة التوبة، الآية: ٨٧.



الجماعة والمشي إلى المساجد في كتاب الله تعالى وعلى لسان رسوله الكريم عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم، فإن لم يكن ذلك من النفاق الخفي الموافق لهوى النفس، فما هو السبب إذن في إضاعة العمر في البحث والجدال والمناقشة فيما إذا كانت صلاة الجماعة واجبة أم سنة مؤكدة أم غير ذلك؟!.

فهكذا الناس وما زالوا أصنافًا مختلفة كل منهم يختار الدرجة التي تناسبه أو التي يقدر عليها من الدين، وقد كان ذلك حاصلاً حتى في زمن النبي ﷺ، فقد قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا أُنزِلَتْ سُورَةٌ أَنْ آمِنُوا بِاللَّهِ وَجَاهِدُوا مَعَ رَسُولِهِ اسْتَأْذَنَكَ أُولُوا الطَّوْلِ مِنْهُمْ وَقَالُوا ذَرْنَا نَكُن مَّعَ الْقَاعِدِينَ ﴿٨٦﴾ رَضُوا بِأَن يَكُونُوا مَعَ الْخَوَالِفِ وَطُبِعَ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ﴾[1]. فإذا كان ذلك في زمن النبي ﷺ ففي زمن غيره أولى.

فهكذا ترى المنافقين يتصرفون تجاه أي عمل فيه تحريك من أماكنهم ويقولون: ﴿ذَرْنَا نَكُن مَّعَ الْقَاعِدِينَ﴾، ومن هذه الأعمال: صلاة الجماعة، وخاصة صلاة الفجر، ﴿فَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ﴾ أي: «لا يفهمون ما فيه صلاح لهم فيفعلوه، ولا ما فيه مضرة لهم فيجتنبوه»[2].

وقد أنكر الله تعالى فعلهم هذا وذمهم عليه، ومدح الذين

---

(١) سورة التوبة، الآيتان: ٨٦-٨٧.

(٢) ابن كثير: تفسير القرآن العظيم ٢/٣٩٥.

يقابلونهم، أي؛ الذين يتحركون ويخرجون من أماكنهم في سبيل الله، وأثنى عليهم ووعدهم بالخيرات والفلاح، فقال تعالى: ﴿ **لَكِنِ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ جَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ وَأُولَئِكَ لَهُمُ الْخَيْرَاتُ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٨٨﴾ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ** ﴾[1].

فليس الناس كلهم يقدرون أن يصلوا إلى قمة الجبل، بل منهم مَن لا يستطيع أن يذهب أبعد من سفح الجبل وهم الأكثرية، والقليل مَن يصل إلى ربع الجبل، وأقل منهم أعلى من ذلك، وهكذا يقل العدد تدريجيًا إلى رأس الجبل حيث لا يكون إلا العدد القليل.

وقد يقول إنسان ما بأنه ليس منافقًا، أو إنه يعلم من نفسه بأنه ليس فيه نفاق: فلا هو يكذب إذا حدَّث، ولا هو يخلف إذا وعد، ولا هو يخون إذا اؤتمن، ولا هو يفجر إذا خاصم. فبغض النظر عن أن الإنسان لا يستطيع أن يكتشف إذا كان فيه نفاق أم لا، ولو يستطيع لاستطاع عمر بن الخطاب رضي الله عنه ولما احتاج أن يسأل حذيفة عما إذا كان يراه من المنافقين أو فيه نفاق، وأن المسلم ما عليه إلا أن يدعو الله قائلاً: اللهم طهر قلبي من النفاق ـ فبغض النظر عن ذلك، فأين نذهب بحديث رسول الله ﷺ: «**ليس صلاة أثقل على المنافقين من الفجر والعشاء**»؟! فهذا الحديث أقل أحواله

(١) سورة التوبة، الآيتان: ٨٨-٨٩.



أن صلاة الفجر لا تكون ثقيلة إلا على مَن فيه شيء من النفاق وإلا لما استثقلها، وهو يسد الباب على كل من يحاول أن يزكي نفسه وينزهها عن النفاق، ولا يجعل لرأي الأشخاص من سبيل في شأن المتخلف عن صلاة الفجر مع الجماعة.

إن القيام لصلاة الفجر فروسية وجهاد نفس، وحالنا مع الفرسان ومجاهدي النفس في هذا الزمان كما قال الله تعالى: ﴿ثُلَّةٌ مِّنَ الأَوَّلِينَ ﴿١٣﴾ وَقَلِيلٌ مِّنَ الآخِرِينَ﴾[1] فهم قلة قلة القلة في هذا العصر، عصر التلفاز والأقمار الصناعية والصحون المستقبلة لعشرات المحطات! فالقلة هم المصلون، وقلة القلة هم المحافظون منهم على صلاة الفجر في وقتها، وقلة قلة القلة هم المؤدون لصلاة الفجر جماعة في المسجد...!.

فسبحان الله...! وكأن لكل مسجد جزءًا مقسومًا من الناس لصلاة الفجر، لا يزيدون إلا في مواسم معينة أو حالات نادرة أو حضور شخص في فجر ما في حالة استثنائية ثم يعود إلى حالته الطبيعية وعادته المعروفة وهي الاختفاء من المسجد.

فإلى جانب شهر رمضان الذي يظهر فيه قسم من الناس في صلاة الفجر ويختفون بعده، وهم الذين يصفهم الوعاظ بأنهم لا يعرفون الله إلا في رمضان، هناك مواسم معينة يظهر فيها أيضًا

(١) سورة الواقعة، الآيتان: ١٣-١٤.

بعض الناس ويختفون بعدها؛ فهناك مثلاً موسم الاختبارات المدرسية حيث نلاحظ إقبال الطلاب الشباب على صلاة الفجر في أول أيام الاختبارات، وهذا شيء طيب أن يتذكر الشاب أن له ربًا بيده الأمر وهو المستعان فيلجأ إليه ويدعوه ليوفقه في اختباراته المدرسية، ولكن ما أن تنتهي أيام الاختبارات أو حتى قبل نهايتها بقليل -بعد أن يتيقن الشاب من نجاحه وحسن أدائه في الأيام السابقة- يختفي وكأنه لم يكن حيًا على هذه الأرض!.

وهناك أيضًا مناسبات أخرى وظروف خاصة تدفع بعض الناس إلى الصلاة عامة وصلاة الفجر خاصة، فهذا شخص قد ابتلي بمصيبة، وذاك قد وقع في ورطة، وذاك قد أصابه المرض أو أصيب به أحد أبنائه أو شخص عزيز عليه... إلخ، وما أن يخلف الله خيرًا من المصيبة، وينجي من الورطة، ويُشفي من المرض حتى يعود كل منهم إلى ما كان عليه من ترك الصلاة أو التخلف عن جماعتها في المسجد، أشبهوا أهل الجاهلية في خصلتهم التي بينها الله تعالى بقوله: ﴿ **فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلْكِ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ** ﴾(١)، وقال تعالى: ﴿ **وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَن تَدْعُونَ إِلاَّ إِيَّاهُ فَلَمَّا نَجَّاكُمْ إِلَى الْبَرِّ أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ الإِنسَانُ كَفُورًا** ﴾(٢).

(١) سورة العنكبوت، الآية: ٦٥. (٢) سورة الإسراء، الآية: ٦٧.



وأيضًا هذا يريد الزواج، وذاك زوجته على وشك الولادة ويريد أن تلد له ذكرًا، وذاك يطلب وظيفة، وآخر يريد أن يربح في تجارته... إلخ، وبمجرد أن يقضي الله حاجة كل واحد منهم ويعطيه ما يتمناه حتى يختفي كذلك، أي؛ كما قال الله تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَىٰ حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انقَلَبَ عَلَىٰ وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالآخِرَةَ ذَٰلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾[1].

فهؤلاء الأصناف من الناس ينطبق عليهم أيضًا وصف الذين لا يعرفون الله إلا عند الحاجة والمصلحة، فصلاتهم وعبادتهم ليست إلا لأجل مصلحة آنية طارئة تبدأ ببدايتها وتنتهي بنهايتها! وهي ليست عبادة إنسان ما خُلق إلا ليعبد الله، كما قال الخالق تبارك وتعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالإِنسَ إِلاَّ لِيَعْبُدُونِ﴾[2]. ويكون حضور أحدهم لصلاة الفجر أمرًا طارئًا أو استثنائيًا ثم يعود إلى حالته العادية وعادته الدائمة بعدم الحضور إلى المسجد لصلاة الفجر خاصة إن لم يكن لجميع الصلوات، وطبعًا هذا الشخص لا يعد ولا يسجل في قائمة أهل صلاة الفجر.

فالمحافظ على صلاة الفجر والذي يُشهد له أنه من أهل صلاة الفجر هو الذي تكون عادته الدائمة حضور هذه الصلاة مع

---

(١) سورة الحج، الآية: ١١.

(٢) سورة الذاريات، الآية: ٥٦.

الجماعة بحيث لو غاب يومًا أو أكثر لعذر شرعي انتبه لذلك أهل هذه الصلاة وسألوا عنه فيكون غيابه استثناءً، وليس هو الذي يكون حضوره هذه الصلاة مع الجماعة استثناءً وعادته الدائمة غيابه عنها، فهذا ليس من أهل الفجر وإنما من أهل حديث رسول الله ﷺ عن الذين يستثقلون صلاة الفجر والذين وصفهم بالنفاق وهمَّ بأن يحرق عليهم بيوتهم بالنار.

فكل إنسان يستطيع أن يختبر نفسه بنفسه ويتأمل في أي من الخانتين هو؟ في خانة الصادقين المحافظين على صلاة الفجر ولا يغيبون عنها إلا نادرًا ولعذر شرعي، أم في خانة المنافقين الذين يستثقلون صلاة الفجر ولا يحضرونها أبدًا أو نادرًا أو قليلاً؟.



الأسباب المعينة على القيام لصلاة الفجر

إن الإنسان لا يمكن أن يتخذ أي سبب مادي إذا لم يكن لديه الإخلاص والصدق للقيام لصلاة الفجر، فالإخلاص والصدق مع الله تعالى وحدهما اللذان يساعدان على مجاهدة النفس ويدفعان الإنسان إلى الأخذ بالأسباب التي تعينه على القيام لصلاة الفجر، وهما مضادان للنفاق والكذب، وبعدمهما لو وجد ألف سبب وطريقة فلن يأخذ بها.

أما الأسباب المادية المعينة فهي بسيطة وسهلة على من سهلها الله عليه وهي:

- استخدام ساعة منبهة.
- أو تكليف الأهل بمهمة الإيقاظ خاصة إذا كان نومه ثقيلاً وقد لا يسمع صوت المنبه وأهله يسمعونه.
- فإذا كان نوم أهله مثله ثقيلاً فتوصية أحد الجيران ممن يحافظ على صلاة الفجر بأن يدق عليه جرس الباب وهو خارج للصلاة وهذا أمر ليس متعبًا له وله فيه أجر كبير، وهو عمل مألوف بين الإخوان.

- فإن لم يكن لديه جار محافظ على صلاة الفجر فتوصية أي إنسان ممن يعرفه محافظًا على صلاة الفجر بأن يتصل به بالهاتف كلما استيقظ لصلاة الفجر، وهذا العمل قد أصبح معمولاً به بين الحريصين على صلاة الفجر.
- إذا تم استيقاظه بأحد الأسباب المذكورة فليبادر فورًا إلى الماء للوضوء ولا يسوف القيام من فراشه فقد يغفو وتضيع عليه صلاة الفجر.

لكن هذه الأسباب المادية هي الأقل شأنًا، فهناك أمر مهم يجب التعامل معه أولاً وأخيرًا بتخطيط ونظام حتى ينجح في الإيقاظ أحد الأسباب المادية المتقدمة، ألا وهو النوم.

فالهدف من جميع الأسباب المادية هو الإيقاظ من النوم، ولا تختلف طريقة الإيقاظ أو درجته من شخص لآخر فحسب بل تختلف مع الشخص نفسه من حالة لأخرى وهي حسب نظام النوم الذي يتبعه، فقد يذهب إلى النوم مبكرًا وينال جسمه حظه من الراحة والنوم فيكفيه المنبه لإيقاظه، وقد يذهب إلى النوم متأخرًا فلا يوقظه المنبه ولا جرس الباب أو الهاتف، بل سيحتاج أهله إلى نضح الماء في وجهه حتى يستيقظ! فإذن يجب اتباع نظام معين في الليل والنوم من أجل الاستيقاظ لصلاة الفجر بسهولة ويسر، ولا أرى نظامًا أو برنامجًا لليل أو النوم أفضل من برنامج رسول الله ﷺ.



برنامج الليل:

لقد بينت في فصل استثقال الصلاة أن من بين الأسباب التي تجعل معظم المسلمين يتخلفون عن أداء الصلوات عامة، وصلاة الفجر خاصة، الإخلال بنظام الليل والنهار، والعمل والراحة. وقد ركزت الكلام على الإخلال بنظام الليل الذي جعله الله للنوم والراحة، وأنه هو السبب في تخلف أغلب المسلمين اليوم عن صلاة الفجر.

ولكن الإخلال بنظام النهار الذي جعله الله للعمل والنشاط، وعدم ترتيب ساعات العمل وفقًا لأوقات الصلاة -مثل نظام العمل الذي يعتمد على دوامين في اليوم ـ يعد أيضًا عاملاً قويًا في تخلف كثير من المسلمين عن الصلوات الأخرى: الظهر والعصر والمغرب والعشاء. وأعني بهؤلاء المسلمين: الذين يقيمون الصلاة ولكنهم يسهون عن أدائها في أوقاتها، أو يتخلفون عن أدائها في المسجد، وتكون هذه عادتهم في معظم الأيام، ولست أتحدث عن أولئك المسلمين الذين لا يقيمون الصلاة بتاتًا! فهؤلاء لهم شأن آخر.

أما وقد بينت ذلك، فلا أحب أن أخرج من هذا الفصل إلا وأكون قد بينت البرنامج الصحيح والأفضل لليل، الذي يمكّن المسلم أيضًا من أداء صلاة الفجر في وقتها في المسجد. فما هو هذا البرنامج؟.

إن أفضل برنامج لليل كما ذكرت آنفًا هو برنامج النبي ﷺ والخير كل الخير في الاقتداء به ﷺ. قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيراً﴾[1]. فهو المثل الأعلى الذي يجب أن يُقتدى به في جميع أقواله وأفعاله وأحواله. ومن ذلك الاقتداء به في النوم واليقظة. فمتى وكيف كان نوم النبي ﷺ؟.

يقول ابن القيم: «ومن تدبر نومه ويقظته، ﷺ: وجده أعدل نوم وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى، فإنه كان ينام أول الليل، ويستيقظ أول النصف الثاني، فيقوم ويستاك ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له. فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظها من النوم والراحة، وحظها من الرياضة، مع وفور الأجر. وهذا غاية صلاح القلب والبدن والدنيا والآخرة. ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه»[2].

إذًا، هكذا كان نوم النبي ﷺ ويقظته. فإن كان المسلم لا يستطيع الاستيقاظ وقيام الليل مثل النبي ﷺ، فعلى الأقل أن يقتدي به في النوم أول الليل، وإن تعسر ذلك، ففي الربع الثاني من الليل، أي: في الساعة التاسعة مساء، أو حتى العاشرة على الأكثر، ثم الاستيقاظ لصلاة الفجر، وهذا أضعف الإيمان.

(١) سورة الأحزاب، الآية: ٢١.
(٢) الطب النبوي ١٨٦.



ولا شك أن اتباع هذا النظام بالنوم مبكرًا يساعد المسلم على القيام لصلاة الفجر بحيوية ونشاط، لأن الجسم قد أخذ كفايته من النوم والراحة، وبالتالي يكتسب ما سوف أذكره في فصل آخر من الفوائد البدنية لهذه الفريضة، فضلاً عن أنه قد أطاع ربه وقام لصلاة الفجر وكان له بذلك الأجر العظيم.

ولا ينام قبل صلاة العشاء ولا يسهر بعدها لئلا تفوته صلاة الفجر. فعن أبي برزة، أن رسول الله ﷺ «**كان يكره النوم قبلها والحديث بعدها**» (١). وعن ابن مسعود رضي الله عنه، قال: «**جدب لنا رسول الله ﷺ السمر بعد العشاء. يعني زجرنا**»(٢). و«جدب»، أي عاب وذمَّ. ومن أنواع السمر مشاهدة التلفاز حتى وقت متأخر من الليل وهذا أقل ما فيه أضرار بدنية فضلاً عن فوات صلاة الفجر، أو قضاء الوقت في أمور دنيوية أخرى ليس منها أي فائدة أخروية ترتجى.

وعن علة كراهة النوم قبل العشاء والحديث بعدها يقول ابن حجر العسقلاني: «لأن النوم قبلها قد يؤدي إلى إخراجها عن وقتها مطلقًا أو عن الوقت المختار، والسمر بعدها قد يؤدي إلى النوم عن الصبح أو عن وقتها المختار أو عن قيام الليل، وكان عمر بن الخطاب يضرب الناس على ذلك ويقول: «أسمرًا أول الليل ونومًا

(١) أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة، باب ما يكره من السمر بعد العشاء.
(٢) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٥٧٧.

آخره»؟. ويقول ابن حجر: «المراد بالسمر - في الترجمة - ما يكون في أمر مباح لأن المحرم لا اختصاص لكراهته بما بعد صلاة العشاء بل هو حرام في الأوقات كلها»(١).

فإذا كان السمر في أمر مباح هكذا شأنه، فما بالك بالسمر في الأمور المكروهة والمحرمة كما يحدث في أكثر البيوت من مجالس الغيبة والنميمة، ومشاهدة واستماع المنكرات والمحرمات...؟! نعم كانوا يتسامرون - أحيانًا - في أمور الفقه والخير بعد العشاء. فعن عمر بن الخطاب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، قال: «**كان رسول الله ﷺ يسمر مع أبي بكر في الأمر من أمر المسلمين وأنا معهما**»(٢)، فهل الناس يسمرون هكذا اليوم...؟!.

إذًا، النوم في أولى ساعات الليل هو أمر مطلوب من الناحية الدينية، ومن الناحية الصحية أيضًا، «ولا يخالن أحد أن باستطاعته تعويض ما فاته من نوم ساعات الليل بقيلولة النهار. فشتان بين سجوًّ الليل ودعة هدوءه، وبين ضجيج النهار وزخمة عجيجه. ويا بُعد ما بين هيمنة الظلام الهادئ الساكن، وبين انتشار النور الخاطف للأبصار والمثير للأعصاب. ويستغرق النائم عادة في نومه آخذًا القسط الأوفى من راحته في ساعاته الأولى، لهذا كانت

---

(١) فتح الباري ٢/٧٣.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٤٣.



الفائدة المجتناة من نوم ما قبل منتصف الليل، ضعف الفائدة المتوخاة من نوم ما بعد منتصف الليل»[1].

ثم يستيقظ لصلاة الفجر؛ هذا إذا لم يكن من أصحاب الهمم العالية ولم يكن بمقدوره الاقتداء بالنبي ﷺ في قيام الليل، وإلا فقيام الليل شأنه عظيم، وفضله كبير، وأجره جزيل. قال تعالى: ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا﴾[2].

هذا هو البرنامج الأفضل لليل، والمطلوب دينيًا وصحيًا، وهو الذي يناسب أجهزة الجسم، ويحافظ على صحته وقوته وحيويته.

ولكن هناك عدوًا خطيرًا لهذا البرنامج يمنع من تنفيذه واتباعه وبالتالي يفوت على المسلم صلاة الفجر فلا يصليها إلا قضاءً وقد طلعت الشمس وذلك بعد أن يستيقظ للذهاب إلى عمله، ألا وهو التلفاز، وهو يحتاج أيضًا إلى تخطيط ونظام للتعامل معه من أجل إنجاح برنامج الليل والقيام لصلاة الفجر.

فللتلفاز علاقات سلبية سواء بجسم الإنسان أم بالصلاة؛ فبالنسبة للتشوهات القوامية ـ مثلاً ـ هناك شيء مشترك ضمن أسباب حدوث معظم هذه التشوهات وهو: الجلوس الطويل ـ وخاصة الخاطئ ـ أمام التلفاز.

---

(١) صبري القباني: طبيبك معك ٧٢. (٢) سورة الإسراء، الآية: ٧٩.

وعند الكلام على نظام الليل والنهار وجدنا أن التلفاز قد سبب إخلالاً في نظام الليل الذي جعله الخالق تبارك وتعالى للنوم والراحة والسكون، وهو يسبب لكثير من المسلمين عدم القيام من النوم لأداء صلاة الفجر وفواتها عليهم بسبب انصرافهم معظم الليل لمشاهدة برامجه والذهاب إلى النوم في وقت متأخر جدًا يصعب معه الاستيقاظ لهذه الفريضة العظيمة.

فالتلفاز يؤدي إلى: السهر ⋘ النوم في وقت متأخر ⋘ استثقال القيام من النوم لصلاة الفجر ⋘ فوات صلاة الفجر ⋘ إثم تفويتها يوم الحساب.

والتلفاز كذلك من أهم الأسباب العصرية لاستثقال الذهاب لصلاة المغرب أو العشاء بسبب المتابعة لأحد البرامج التي يعرضها في وقت هاتين الفريضتين.

من الأسباب المعينة على أداء صلاة الفجر بالنسبة للمتزوج أنه إذا جامع زوجته فليغتسل قبل أن ينام، خاصة إذا كان يعلم من نفسه أنه يستثقل القيام لصلاة الفجر بسبب أن عليه غسلاً من الجنابة، وخاصة في أيام الشتاء والبرد.

أيضًا من الأسباب المعينة على أداء صلاة الفجر في وقتها مع الجماعة، عدم النوم إذا كان قد بقي وقت قصير إلى صلاة الفجر فيقضي هذا الوقت بصلاة التهجد وقراءة القرآن أو الكتب



الإسلامية الأخرى، ولا شك أن له في ذلك أجرًا عظيمًا وفائدة لا تقدر بثمن.

قيام الليل:

إن من معالي الأمور التي يجب أن يهتم بها المؤمن هو قيام الليل، ولا شك في أن مَن يقيم الليل سيكون قطعًا من المحافظين على صلاة الفجر بسبب أنه ينتهي من قيام الليل قريبًا من أذان الفجر وليس عليه سوى الخروج لأدائها في المسجد مع الجماعة. فلتكن ممن يقيم الليل، فقد أمر الله به نبيه ﷺ فقال تعالى: ﴿وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا﴾[1].

وقد مدح الله عزَّ وجلَّ وأثنى على الذين يقومون الليل ووصفهم بأنهم مؤمنون متقون محسنون وذلك في آيات كثيرة منها: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٥﴾ آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَٰلِكَ مُحْسِنِينَ ﴿١٦﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾[1]

﴿إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ ﴿١٥﴾ تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ

(١) سورة الإسراء، الآية: ٧٩.

(٢) سورة الذاريات، الآيات: ١٥-١٨.

يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿١٦﴾ فَلا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾(١).

يُخيَّل إلى بعض المسلمين أن قيام الليل وصلاة التهجد في آخر الليل وقبل طلوع الفجر أمر ليس من شأنه ولا من اختصاصه...! بل هو من اختصاص الأنبياء والأولياء وكبار العلماء...! وهو محق من ناحية، لأنه فعلاً لا يطيق ذلك ولا يقوم به إلا من كان من أصحاب الهمم العالية، والعزيمة القوية، والمقاصد الأخروية...

يا رجال الليل جدُّوا ربَّ صوت لا يردُّ
ما يقوم الليل إلا من له عزمٌ وجدُّ

فهم من الذين مدحهم الله عزَّ وجلَّ وأثنى عليهم قائلاً: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلامًا ﴿٦٣﴾ وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا﴾(٢).

وهذا ـ قطعًا ـ لا يتساوى مع غيره ممن ليس هذا شأنه، وقد نفى الله تبارك وتعالى التسوية بينهما قائلاً: ﴿أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُوْلُوا الأَلْبَابِ﴾(٣).

---

(١) سورة السجدة، الآيات: ١٥-١٧.
(٢) سورة الفرقان، الآيتان: ٦٣-٦٤.
(٣) سورة الزمر، الآية: ٩.



وهو ليس محقًا من ناحية أخرى، لأن ذلك ليس قاصرًا على فئة دون فئة من الناس، بل يستحب لكل مسلم أن يقوم في الليل ويتهجد ويدعو الله ويسأله ويستغفره وقد قال رسول الله ﷺ: **«ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا، حين يبقى ثلث الليل الآخر يقول: من يدعوني فأستجيب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له»**(١). وقال ﷺ: **«إن في الليل لساعة، لا يوافقها رجل مسلم يسأل الله خيراً من أمر الدنيا والآخرة، إلا أعطاه إياه، وذلك كل ليلة»**(٢). وقال عليه الصلاة والسلام: **«أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر، فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله في تلك الساعة فكن»**(٣). وقد حث ﷺ كل مسلم على قيام الليل، فقال عليه الصلاة والسلام: **«عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم، وقربة إلى الله تعالى، ومنهاة عن الإثم وتكفير للسيئات، ومطردة للداء عن الجسد»**(٤)، وكان ﷺ خير قدوة لنا في ذلك حيث كان يصلي إحدى عشرة ركعة كل ليلة، ويقوم حتى تفطَّر قدماه.

أما إنه يعدّ أن ذلك ليس من شأنه، فلا يقوم من نومه إلا لصلاة الفجر، فهو كذلك الرجل الذي ذُكِر في الحديث، فعن ابن

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب التهجد، باب الدعاء والصلاة من آخر الليل.
(٢) أخرجه مسلم في كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب صلاة الليل والوتر.
(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٨٣٣.
(٤) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٤٠٧٩.

مسعود رضي الله عنه، قال: ذُكر عند النبي ﷺ رجل نام ليلة حتى أصبح! قال: «**ذاك رجل بال الشيطان في أذنيه**» أو قال «**في أذنه**»(١).

وهذا الحديث فيه فائدة أخرى؛ إذ يدلنا على رجل آخر، فإذا كان شأن الأول -الذي يقوم لصلاة الفجر- ما ذُكِر في الحديث، فما هو شأن الآخر الذي ينام فلا يقوم إلا إلى ما بعد طلوع الشمس؟! والكلام ما زال على الليلة الواحدة وليس على الليالي...!.

وكذلك ما جاء في الحديث، إذ قال رسول الله ﷺ: «**يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم، إذا هو نام، ثلاث عقد، يضرب على كل عقدة: عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ، فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ، انحلت عقدة، فإن صلى، انحلت عقدة، فأصبح نشيطًا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان**»(٢).

إن أفضل الأوقات لقيام الليل هو الثلث الأخير من الليل، لحديث «**ينزل ربنا...**»، وأيضًا عن عمرو بن عبسة السلمي أنه قال: قلت يا رسول الله، أي الليل أسمع(٣)؟ قال: «**جوف الليل الآخر، فصل ما شئت، فإن الصلاة مشهودة مكتوبة حتى تصلي الصبح**»(٤).

---

(١) أخرجه البخاري في كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده.
(٢) أخرجه البخاري في كتاب التهجد، باب عقد الشيطان على قافية الرأس إذا لم يصل بالليل.
(٣) أي الليل أسمع: أي؛ أي وقت في الليل هو أفضل وأرجى للدعاء والاستجابة.
(٤) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١١٣٧.

إن قيام الليل هو شرف المؤمن، وهو أفضل الصلاة بعد الفريضة، فقد سئل رسول الله ﷺ: أي الصلاة أفضل بعد المكتوبة؟ فقال ﷺ: **«أفضل الصلاة بعد الصلاة المكتوبة؛ الصلاة في جوف الليل»**(١).

فإذا قام المسلم من الليل فصلى في أفضل أوقاته وهو الثلث الأخير منه كُتب في الذاكرين كما قال رسول الله ﷺ: **«إذا أيقظ الرجل أهله من الليل فصليا أو صلى ركعتين جميعًا كُتبا في الذاكرين والذاكرات»**(٢)، كما أنه ضمن بذلك الخروج لصلاة الفجر مع الجماعة، فيكون قد عمل بأشرف الأسباب المعينة على صلاة الفجر ألا وهو قيام الليل.



(١) أخرجه مسلم في كتاب الصيام، باب فضل صوم المحرم.
(٢) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١١٦١.

فضل وفوائد صلاة الفجر

قال رسول الله ﷺ: **«من صلى البردين دخل الجنة»**[1] «البردان»: الصبح والعصر. وقال ﷺ: **«لن يلج النار أحد صلى قبل طلوع الشمس وقبل غروبها»**[2]، يعني الفجر والعصر. وقال صلى الله عليه وآله وسلم: **«من صلى الصبح فهو في ذمة الله فلا يطلبنكم الله من ذمته بشيء»**[3].

إن لهذه الفريضة العظيمة فوائد روحية ونفسية وبدنية عظيمة... لكن أكثر المسلمين غافلون عنها... إما كسلاً أو نفاقًا، كما قال النبي عليه الصلاة والسلام: **«ليس صلاة أثقل على المنافقين من الفجر والعشاء، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبوًا»**[4].

وإما بسبب النوم كما في بعض الأحوال...! حيث ينام الفرد

(١) أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة، باب فضل صلاة الفجر.
(٢) أخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب فضل صلاتي الصبح والعصر والمحافظة عليهما.
(٣) أخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب الرخصة في التخلف عن الجماعة لعذر.
(٤) أخرجه البخاري في كتاب الأذان، باب فضل العشاء في الجماعة.



متأخرًا في آخر الليل، ولا يأخذ كفايته من نوم الليل لانصرافه إلى مشاهدة التلفاز معظم ساعات الليل الأولى -كما أوضحت ذلك سابقًا- أو لانشغاله في أمور أخرى.

فلنتأمل قول النبي ﷺ: «**ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبوًا**» «**حبوًا**» أي؛ زحفًا كزحف الصغير. فلو يعلمون ما في صلاة الفجر من الأجر والثواب ومن الفوائد الروحية والنفسية والبدنية لزحفوا على أيديهم وأرجلهم إن لم يستطيعوا أن يمشوا إليها مشيًا على أقدامهم.

صلاة الفجر...؟! إن صلاة الفجر مشهودة... وقرآن الفجر مشهود... فيها تجتمع ملائكة الليل والنهار... إن ما في صلاة الفجر من الآيات والعبر والفضل والأجر والكرم... والفوائد الروحية والنفسية والبدنية ما ليس في غيرها... هي المحك... وهي الميزان... بها تزن إيمان العبد وإخلاصه... فتميز المؤمن من ضعيف الإيمان... إن صلاة الفجر مبعدة من الشيطان... مقربة من الرحمن... تخرج من عمارتك وكأنك الساكن الوحيد فيها... تمشي في الطريق إلى المسجد فتجد البيوت عن يمينك وعن شمالك كالقبور... وساكنيها كالأموات...! تمشي وكأنك وحيد في هذا الكون الفسيح الذي يلفه ويغمره السكون والهدوء... فتشعر بمراقبة الله لك... وأنه ناظر إليك... مطَّلع عليك... قريب منك... فتتولد

لديك قوة روحية عجيبة... تلك القوة تنير قلبك فتشعر بأن الدنيا لا تساوي جناح بعوضة...!.

تلك القوة الروحية... والنفحة الربانية... تشعر بها وهي تسري في عروقك... وتتخلل جميع بدنك... وترى آثارها وتأثيرها في حياتك...

فوائد صلاة الفجر:

فمن فوائد صلاة الفجر أنها: تضيء الوجه وتبيضه، وتنور القلب وتقويه، وتبهج النفس وتنشطها، وتغذي الروح وتصفيها. ومن فوائدها الأخرى أنها: تذهب الكسل، وتنشط البدن والدورة الدموية بعد النوم، وتحفظ الصحة، وتكشف الهم والغم، وتطرد الأمراض النفسية والبدنية.

ومن جهة أخرى، فإن العلم الحديث قد أثبت أن هناك غازًا يعرف بغاز (الأوزون)، وهو يحتوي على نسبة عالية من الأوكسجين يبلغ ذروة انبعاثه عند صلاة الفجر، ثم يقل تدريجيًا حتى طلوع الشمس[1].

والأمر لا يحتاج إلى اكتشاف أو إثبات، فأنت تستطيع وبسهولة أن تلاحظ مدى نقاوة وطراوة الهواء عند صلاة الفجر بالمقارنة مع أوقات النهار الأخرى.

---

(١) جريدة المسلمون، العدد: ١٠٩، ٧-١٣ رجب ١٤٠٧هـ.



فهواء الفجر نقي لم يعكر نقاءه وصفاءه شيء بعد. وهذا الهواء ينعش القلب، ويقوي الرئتين وينعشهما، ويجدد الخلايا، ويمد الجسم بالأوكسجين اللازم، ويطرد ثاني أوكسيد الكربون، وينقي الدم من الفضلات، ويحسِّن عمل أجهزة الجسم، وهو يريح الأعصاب، ويشفي من الآلام العصبية والروماتزمية والربو.

غاز الأوزون:

أما غاز الأوزون فقد توصل علماء بارزون في العلاجات الطبية في ألمانيا الغربية إلى نتائج مهمة حول استخدامه والاستعانة به في علاج بعض الأورام الخبيثة، وتخفيف الآلام المبرحة.

«وقد دلت النتائج التي تم التوصل إليها على إمكانية الاستعانة بغاز الأوزون في علاج العديد من أنواع التليف الذي يحدث في الرئة والكبد، وكذلك أمراض الكبد الوبائية، وانسداد الشرايين وتصلب الأوعية الدموية، ومضاعفات أمراض السكري كالجروح والقروح وتنشيط جريان الدم في الأوعية، وحالات الربو وبعض حالات الحساسية، وذلك لما يتميز به غاز الأوزون من إمكانية التأثير الإيجابي على الفيروسات والبكتريا والفطريات، كما يفيد في تقوية نظام المناعة في الجسم وعلاج أمراض الشيخوخة وبعض أمراض الصدر والقلب وتنشيط الخلايا.

وكان المجال الأهم لاستخدامات غاز الأوزون هو ما توصلت إليه البحوث في مجال استخدامه في علاج وباء العصر «الإيدز»، إذ أثبتت هذه البحوث أنه بالاستعانة بالأوزون يمكن التحكم بوباء الإيدز والسيطرة عليه حتى في مراحله الأخيرة، والدليل على ذلك نجاح (الدكتور الكسندر برويس) من ألمانيا الغربية في ابتكار طريقة جديدة أساسها الأوزون مضافًا إليه بعض العناصر المعروفة لتقوية الجسم، بحيث يمزج دم المصاب بوحدات معينة من الأوزون تصل إلى (٢٠٠٠٠) ثم يحقن المزيج في وريد المريض، وقد دلت نتائج العلاج الذي أجري على عدد من مرضى الإيدز على استجابة جيدة وآمال كبيرة»[١].

لقد علمنا مما سبق أن الذي يذهب إلى المسجد لصلاة الفجر، فإنه يستنشق من هواء نقي صحي، مغذٍ شافٍ، لا يكاد يوجد مثيله في بقية اليوم. وهذا وإن كان يتحقق ـ إلى حد ما ـ عن طريق التنفس العادي، إلا إنني ـ لكي تكون الفائدة أكبر وأنفع ـ أنصح باغتنام الفرصة، وأنت في الطريق، بعمل تمارين تنفس عميق على النحو التالي:

خذ ـ عن طريق الأنف ـ شهيقًا عميقًا، بطيئًا وطويلاً، وبإيقاع واحد متواصل، حتى تشعر بامتلاء صدرك وعدم استطاعتك

---

(١) جريدة الشرق الأوسط، العدد: ٣٢٥٦، ٦ ربيع الأول ١٤٠٨هـ.



لإدخال المزيد من الهواء. ثم ازفر الهواء -عن طريق الفم- بتمهل وببطء، وبإيقاع واحد وطويل ومتواصل، حتى إذا خرج كل الهواء، تنهي الزفير بزفير مندفع سريع، أي أن تزفر آخر ما في رئتيك من هواء. وكرر عملية التنفس هذه ٥-١٠ مرات.

وقد تتساءل عن جدوى التنفس العميق، وهل من الضروري أن تقوم به؟ لذلك كان من الضروري هنا أن أبين أهمية التنفس العميق القسري[١] وتأثيره، وفوائده للجسم، خاصة إذا كان الهواء المتنفَّس كالذي يوجد عند صلاة الفجر.

التنفس العميق[٢]:

لا شك بأن التنفس هو أكثر الوظائف الحياتية أهمية وضرورة، وهو يلازمنا طوال عمرنا في حين تقوم الرئتان بتنقية الدم وتهويته، ووظيفتها بالضبط هي أن تسمح لكريات الدم الحمراء أن تمتص الأوكسجين من الهواء، وأن تقذف ثاني أوكسيد الكربون.

وتعمل جميع أجهزة الجسم وأعضائه باتزان وانتظام، ما دام القلب يجهزها بالدم النقي، فإن توقف القلب عن ذلك، أو تعطل، أو اختل، أو تلكأ، تتوقف حركة الأعضاء والأجهزة، أو تضعف، أو تذوي، أو تموت.

(١) القسري: أي؛ الذي يتم بقصد وإرادة، سواء أكان ذلك شهيق أم زفير، وهو غير التنفس السطحي الذي يتم تلقائيًا ودون انتباه من الإنسان.

(٢) انظر: شري يوجندرا، اليوغا تطيل عمرك ١٥٦ وما بعدها، والمراجع المشار إليها فيه.

من هنا نستنتج أن الوظائف البيولوجية والنفسية تعتمد في معظمها على احتياطي الأوكسجين. وبصرف النظر عن آثاره الصحية على الجسم كله، فإن التنفس العميق واقٍ كبير ضد عدد لا يستهان به من الأمراض. ويقول (فيسك) و(فيشر) وعدد كبير من مشاهير الأطباء إن: «مئة نفس عميق يوميًا هي وصفة الطبيب العاقل لتجنب داء السل...» هذا، ولقد بدأ الدكتور (ميليت) ينصح مرضاه المصابين بالسل بالعيش خارج البيت، والراحة في الهواء الطلق، والتنفس العميق. وكانت النتائج، كما يُتوقع، مرضية للغاية. كما أن تمارين التنفس هي الآن أنفع علاج يُنصح به عند معالجة داء الربو.

والتنفس عن قصد هو الخطوة الأولى في الطريق نحو الصحة. لأن التنفس الطويل، العميق، الإيقاعي، يعمل على تنشيط الأعصاب، ويضمن صحة الجسد والعقل معًا. فكما نخصص عدة وجبات طعام لمعدتنا، كذلك ينبغي أن نخصص للرئتين نصيبهما الذي تحتاجانه من هواء، بممارسة التنفس الكامل الممتلئ. والواقع أن حوالي ثلث طاقة الرئتين يظل دائمًا بلا استعمال عند الإنسان العادي، وهذا الثلث لا يصله الأوكسجين.

وفي التنفس العادي أو الهادئ، لا يجري استعمال العضلات المساعدة الأخرى غير عضلات ما بين الأضلاع والحجاب الحاجز،



إلا إننا خلال التنفس العميق القسري نستعمل إلى جانب هذه العضلات عدة أعضاء أخرى كعضلات الجذع، والحنجرة، والبلعوم، والوجه.

ويؤكد (ويبر) أنه بفضل الشهيق العميق، يحدث تحسن مدهش في تغذية القلب وعمله، وفي تغذية الرئتين وفاعليتهما بالذات، تلك العوامل الصحية التي غالبًا ما تصاب بضمور وذبول -إن جاز لنا التعبير- في مرحلة الشيخوخة.

وخلال التنفس العميق تزداد سرعة دورة الدم في الدماغ أيضًا... وهذا يعني تزويد الدماغ بالدم الغني وبصورة سريعة، فيولد الدماغ، بدوره، تغييرًا سريعًا في التكيفات الذهنية.

وهكذا، حاز التنفس العميق، بمعنى الشهيق القسري والزفير القسري إراديًا، على تأييد طليعة الأطباء في مختلف حقول اختصاصهم.

وبمناسبة الحديث عن التنفس العميق أقول: إذا كان للتنفس العميق هذه الأهمية وهذه الفوائد الكبيرة، فهل جعله الله تعالى بعيدًا عن الصلاة؟ كلا...! بل جعله في صميم الصلاة...!.

ففي كتاب (اليوجا طريق الشفاء) ذُكر -عند الكلام عن فوائد التنفس والعلاج به- أن ترديد بعض الكلمات بذبذبات معينة لها

خاصية كبيرة في التنفس العميق والعلاج به، وذكروا بعض الكلمات وكان من بينها كلمة «آمين» -التي يقولها الإمام والمأمومين بصوت مرتفع طويل، في صلاة الفجر والمغرب والعشاء- وقالوا: إن ذبذبة صوتية مثل كلمة «آمين وتنطق آ آ آ م ي ي ي ن» تزيل كل توتر من الجسم، خاصة إذا قيلت بصوت مرتفع تشعر به في أعماقك. وهي تعد من التنفس العميق البطيء الذي هو علاج لارتفاع ضغط الدم، وإرهاق القلب والأعصاب، وهو يجدد الحيوية، ويطهر الدم، وينعش الفؤاد[1]. فسبحان الله الذي لا إله إلا هو المنعم الجواد الكريم الحكيم.

ولكن كل الأمور والفوائد التي ذُكِرت -في الحديث عن التنفس العميق- لا تتم إلا إذا كان الهواء المستنشق نقيًا صافيًا، غنيًا بالأوكسجين، وهو من الشروط المهمة للحصول على المنفعة الكبرى من التنفس العميق. فكلما كان الهواء نقيًا غنيًا، كانت المنفعة أكبر. ومن هذا نستنتج أن الفائدة العظمى التي يمكن أن نمنحها للجسم تكون بواسطة الهواء الصحي الغني الذي يوجد عند صلاة الفجر. وبذلك يتبين لنا كم هي الفوائد والمنافع التي توفرها صلاة الفجر.

المشي إلى المساجد:

ثم لا ننسى ما للمشي لأداء صلاة الفجر في المسجد من الأجر العظيم والفوائد النفسية والبدنية فقد قال رسول الله ﷺ: «بشِّر

(١) انظر الكتاب المذكور صفحة: ٣١٣-٣١٤.



المشَّائين في الظُّلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة»[1]، وقال ﷺ: «إن أعظم الناس أجراً في الصلاة أبعدهم إليها ممشى، فأبعدهم»[2]، وقال ﷺ: «ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا، ويرفع به الدرجات...» وذكر «كثرة الخطا إلى المساجد»[3].

وقال عليه الصلاة والسلام: «من تطهر في بيته، ثم مشى إلى بيت من بيوت الله، ليقضي فريضة من فرائض الله، كانت خطوتاه، إحداهما تحطُّ خطيئة، والأخرى ترفع درجة»[4].

إن الله عزَّ وجلَّ يمحو بالمشي إلى المساجد الخطايا... ويرفع الدرجات... ويجزي عليه الأجر العظيم... والنور التام يوم القيامة... ومن فضله وكرمه وإحسانه، أنه قد جعل للبدن في الدنيا أيضًا فوائد أخرى عظيمة... شأن البدن في ذلك شأنه في الصلاة وغيرها من العبادات.

فالمشي هو رياضة بحد ذاته، والأطباء عامة ينصحون مرضاهم ـ وخاصة كبار السن منهم أو الذين لديهم أمراض قلب ـ برياضة المشي لمسافات معينة. فالمشي رياضة مأمونة لجميع الناس، وفوائده لا تحصى، لأن الجسم كله يتحرك ويعمل في المشي.

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٥٢٥.
(٢) أخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب فضل الصلاة المكتوبة في جماعة.
(٣) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب فضل إسباغ الوضوء على المكاره.
(٤) أخرجه مسلم في كتاب المساجد، باب ثواب المشي إلى الصلاة.

فمن فوائد المشي إلى المساجد أنه ينمي التحمل والكفاءة البدنية، ويقوي عضلات الجسم، ويزيد في مرونة المفاصل، وينشط الدورة الدموية، ويوسع الشرايين والأوردة وينعش الخلايا، ويحسن عمل القلب وجميع أجهزة الجسم، وينشط الدماغ والذاكرة. كما إنه يعمل على إذابة الشحوم والدهون، وإزالة التوتر والتيبس، وتحرير الجسم من الرخاوة.

فهو يزيد من كفاءة وقوة العضلات مع زيادة قدرتها على تخزين المواد التي تحتاج إليها كوقود، فتزداد قدرة الجسم على أداء المجهود. والدورة الدموية تصبح أكثر انتظامًا، والدم يصل بمقدار أكبر إلى الأوعية الدموية الموجودة في الأطراف وهذا يبعد متاعب كثيرة تترتب على نقص الدم في الأطراف في أمراض كثيرة.

حتى استفادة الجسم بالغذاء، فإن الجسم النشط يستفيد من الغذاء الذي يأكله صاحبه المتحرك. والفائدة المباشرة للمشي إلى المساجد أنه يؤخر حدوث الشيخوخة في الشخص الذي يزاوله باستمرار، فهو يعطيك شبابًا أطول....!.

والمشي إلى المساجد باستمرار علاج للعديد من الأمراض منها[1]:

---

(١) للتوسع في هذا الموضوع راجع كتاب المؤلف: الصلاة والرياضة والبدن، فصل المشي إلى المساجد ٨٢.



- أمراض القلب.
- أمراض السمنة.
- مرض الربو.
- التعب الذهني.
- الجروح.
- الهموم والمشكلات اليومية.

وبعد... فإن آيات صلاة الفجر أعظم مما ذُكِر، وأكثر، فنبهت باليسير منها على الكثير، والنبي ﷺ، يقول: «**ولو يعلمون ما في العتمة والصبح لأتوهما ولو حبواً**»[1].



---

(١) أخرجه البخاري في كتاب الأذان، باب الاستهام في الأذان.